№ 10

Домашние заготовки

КАПУСТА

Лучшие рецепты консервирования

SHOUT
SHARE
IT

- Капуста
  - Квашеная капуста
  - Квашеная капуста
  - Квашеная капуста с медом
  - Капуста острая с орехами
  - Квашение капусты кочанами
  - Капуста, квашенная со свеклой
  - Полезные свойства капусты
  - 10 полезных свойств квашеной капусты
  - Квашеная капуста с пряностями
  - Капуста квашеная пикантная
  - Капуста по-польски (квашеная)
  - Капуста по-грузински
  - Капуста по-петровски
  - Капуста трехдневная
  - Квашение капусты по-итальянски
  - Капуста, квашенная по-болгарски
  - Квашеная капуста с ягодами и яблоками
  - Капуста, квашенная с болгарским перцем и морковью
  - Армянская квашеная капуста
  - Острая квашеная капуста
  - Белокочанная капуста, квашенная с яблоками, морковью и ягодами
  - Капуста, квашенная с тыквой и рябиной
  - Капуста, квашенная кочанами
  - Капуста, квашенная с сахаром
  - Капуста «Хрустящая»
  - Капуста с курагой и черносливом
  - Квашеная цветная капуста
  - Капуста по-дунгански
  - Капуста «Синяя»
  - Капуста по-азербайджански
  - Фаршированная капуста «Милана-фантазерка»
  - Маринованная капуста с патиссонами
  - Консервированная краснокочанная (белокочанная) капуста
  - Квашеная капуста в баночках
  - Острая салатная капуста
  - «Мозаика»
  - Мои секреты посола капусты
  - Капуста желтая
  - Квашеная капуста по-польски
  - Маринованная краснокочанная капуста

- Капуста «Пикантная»
- Капуста в зеленом перце
- Капуста краснокочанная, консервированная со сливами
- Капуста «Суточная»
- Баклажаны, фаршированные капустой
- Капуста с изюмом
- «Капуста впрок»
- Консервированные виноградные листья по-львовски — для голубцов (долмы)
- Капуста, квашенная с начинкой
- Маринованная капуста с фасолью
- 5-дневная капуста
- Сладкая капуста
- «Бабушкина капуста»
- Капуста «Пелюстка»
- Заготовка для голубцов
- Краснокочанная капуста «Бордо»
- «Воспоминание о лете»
- Перец, фаршированный белой и красной капустой
- Бессолевая квашеная капуста
- Капуста в банках (хрустящая)
- Салат с капустой
- Капуста в маринаде
- Пекинская капуста
- Капуста «Хрустящая»
- Капуста, квашенная в виде спагетти
- Капуста, квашенная с луком и яблоками
- Капуста, квашенная с овощами
- Капуста, квашенная по — венгерски
- Квашеная капуста с солеными огурцами
- Капуста белокочанная, квашенная с морковью
- Капуста белокаменная, квашенная с тмином
- Засолка капусты по — орловски
- Капуста в рассоле
- Капуста с хреном
- Капуста с фруктами
- Капуста с чесноком и хреном
- Капуста по-корейски
- Капуста со ржаным хлебом
- Капуста быстрого приготовления
- Капуста быстрой засолки
- Капуста, заквашенная в рассоле
- Салатик зимний

- ○ Капуста салатная
- ○ Салат с морковью
- ○ Цветной деликатес
- ○ Краснокочанная капуста со свеклой и лимоном

Капуста

Квашеная капуста

Квашеная капуста — источник витаминов и минералов. В условиях холодов квашеная капуста продолжает оставаться основным источником витамина С в зимнее время. Способность долго сохранять в себе витамин С — одно из основных достоинств квашеной капусты. Рецептов приготовления квашеной капусты много, перечислить все просто невозможно. В арсенале одной хозяйки может быть несколько различных способов квашения капусты для разных целей: для последующего тушения, для приготовления щей, для различных салатов, для употребления с растительным маслом в качестве закуски.

Капусту квасят с яблоками, с луком, с брусникой, с клюквой.

Снимите с кочана капусты несколько верхних листьев, морковь натрите на терке, добавьте немного ягод клюквы. Подготовьте тмин, для этого промойте его и просушите тонким слоем на бумажном полотенце. Перемешайте капусту, морковь, клюкву, тмин. На 5 кг капусты добавьте примерно 100–125 г соли. Капустную массу поместите в приготовленную емкость (большую кастрюлю, ведро, таз), утрамбуйте, накройте тарелкой и поставьте под гнет. Через некоторое время тарелка покроется образовавшимся соком. Капуста должна бродить 3–4 дня. Время от времени протыкайте тонкой палочкой капусту в нескольких местах до самого дна, чтобы выпустить газы. Рассол будет постепенно светлеть. Готовую квашеную капусту разложите по банкам, храните в прохладном месте. При подаче на стол в качестве легкой закуски заправьте растительным маслом, по желанию можно добавить небольшое количество сахара.

Несколько советов помогут вам в приготовлении вкусной и хрустящей квашеной капусты:

— Для квашения лучше всего брать поздние сорта капусты. Ранние сорта капусты для заготовки не подходят, такая капуста хуже заквашивается, после квашения она становится мягкой и невкусной.

— Выбирайте крупные кочаны, они дают меньше отходов.

— Начните с подготовки кочанов, удалите верхние поврежденные и подмороженные листья. Нашинкованную капусту вы можете раскладывать по чистым и сухим бочкам, по эмалированным емкостям, по стеклянным банкам.

— Порцию нашинкованной капусты с добавленными ингредиентами выкладывайте в подготовленную емкость, хорошо утрамбовывайте.

— Если вы используете стеклянные банки, то заполняйте

банку до начала горлышка, а не до верха.

— Капусту накройте тарелкой или деревянным кружком, сверху положите гнет.

— Для успешного брожения емкости с капустой должны находиться в помещении с комнатной температурой, температура не должна опускаться ниже 15 ºС.

— Когда поверх капусты образуется пена, проткните капусту в нескольких местах. Для этой цели вы можете воспользоваться тонкой палочкой; протыкайте капусту до самого дна.

— Образующуюся на поверхности пену тщательно удаляйте.

— Вы поймете, что капуста готова, когда пена исчезнет, поднявшийся сок уйдет, а верхний слой капусты станет слегка вялым.

— Обычно квашеная капуста бывает готова через 7—10 дней.

— Готовую квашеную капусту храните в холодильнике или в прохладном помещении, стеклянные банки закрывайте крышками.

Случается, что квашеная капуста получается слизкой и с не очень приятным запахом. Это означает, что заквашивание произошло не той бактерией. Для еды такая капуста навряд ли пригодна, но ее можно использовать для приготовления блюд с термической обработкой. В таких случаях, прежде чем приступить к готовке, хорошо промойте капусту.

Один из распространенных и весьма надежных способов консервирования капусты, широко употребляемый многими кулинарами мира, — квашение. Насчитывают до 13 видов квашения капусты, отличающихся друг от друга разными добавками и приправами, например: яблоки, морковь, кориандр, тмин, анис, лавровый лист, имбирь и др.

Для квашения используют небольшие плотные, вполне зрелые кочаны белокочанной капусты поздних сортов. Следует удалить верхние листья кочана и кочерыжку. Почищенные кочаны разрезать на 4 части, нашинковать на специальной шинковке или порубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Подготовленную капусту посолить из расчета 300–400 г соли на 10 кг овоща. Пересыпать нарезанной морковью. Засыпать в хорошо промытую и пропаренную бочку (или другую емкость), периодически утрамбовывая.

Сверху накрыть промытыми зелеными капустными листьями и чистым белым полотном. Положить тщательно промытый деревянный круг, а на него гнет (вымытый, ошпаренный кипятком булыжник). После этого оставить капусту заквашиваться. При температуре 15–22 ˚С это происходит за 10–15 дней, если температура ниже, то срок брожения

увеличивается.

В процессе брожения капусту нужно несколько раз проткнуть до дна емкости, так как из рассола будут выделяться пузырьки газа. Образующуюся на поверхности рассола пену нужно снимать. Признаком окончания брожения служит посветление рассола. Капуста приобретает приятный кислый вкус без горечи.

Заквашенную капусту хранят в прохладном месте при температуре 0–3 °С. Необходимо следить за тем, чтобы рассол покрывал капусту. Можно расфасовать заквашенную капусту из бочки по чистым сухим стеклянным банкам.

Квашеная капуста

1 кг белокочанной капусты, 300 г моркови, 1–2 лавровых листа, семена тмина и аниса — по вкусу, 25 г соли.

Кочан капусты с белыми и негрубыми листьями очистить, удаляя верхние зеленые грязные и поврежденные листья. Удалить кочерыжку, капусту нашинковать с помощью ножа или ручной шинковки, можно нарубить.

Несколько листьев оставить целыми. Часть их нужно выложить на дно подготовленной эмалированной емкости (для большего количества капусты можно использовать бочку). Сверху слоями выложить измельченную капусту, пересыпая каждый слой, солью и нашинкованной морковью.

Добавить лавровый лист и семена тмина и аниса. Во время заполнения тары капустой каждый ее слой тщательно уплотнить трамбовкой или руками. Это необходимо для удаления воздуха и лучшего выделения сока.

Сверху накрыть капусту целыми листьями и чистой марлей, сложенной в 2 слоя. Затем положить деревянный круг и груз, в качестве которого можно использовать емкость с водой. Вес груза должен составлять 10 % от веса капусты (на 1 кг капусты 100 г груза). Через несколько часов капуста осядет, выделится сок. На 2-3-й день начнется процесс брожения.

Нужно следить за капустой во время брожения: снимать периодически с поверхности пену, чтобы предотвратить развитие вредных микроорганизмов и появление плесени.

Квашеная капуста с медом

Нашинкуйте капусту, натрите на крупной терке морковь и утрамбуйте в трехлитровую банку. Приготовьте рассол, для этого вам понадобится 1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. меда. Перемешайте все ингредиенты и залейте полученным рассолом капусту. Через два дня хрустящая квашеная капуста будет готова.

Капуста острая с орехами

1 кг нашинкованной капусты, 200 г лука, 100 г толченых грецких орехов, 30 г соли, 2 ст. л. 6 %-го уксуса, чеснок и молотый красный перец — по вкусу.

Капусту бланшируем в течение 1–2 мин и сразу промываем холодной водой. Лук нарезаем, соединяем с капустой и остальными ингредиентами. Перекладываем в таз и доводим до кипения, после чего сразу раскладываем по банкам и закатываем. Если капуста даст мало сока, можно добавить немного кипяченой воды.

Капусту с орехами можно использовать как салат, закуску и как гарнир. Особенно понравится капуста с орехами любителям острой еды.

Квашение капусты кочанами

Кочаны очищают от зеленых листьев и укладывают рядами в бочку. Крупные кочаны разрезают пополам (по длине). Ряды переслаивают рубленой или шинкованной капустой, добавляют соль (как и при квашении шинкованной капусты) и уплотняют.

Можно также заквашивать капусту целыми кочанами без добавления рубленой или шинкованной. В этом случае кочаны выкладывают рядами, сверху покрывают зелеными капустными листьями, холстом или марлей, после чего заливают 4 %-ным раствором поваренной соли и накрывают кружком с гнетом. Рассол должен покрывать подгнетный круг. При заквашивании целых кочанов рекомендуется надрезать кочерыжки.

Для квашения используют среднепоздние сорта белокочанной капусты. Кочаны должны быть свежими, плотными, весом не менее 0,7 кг. При очистке кочанов удаляют верхние зеленые и поврежденные листья, а также вровень с кочаном обрезают кочерыжку. Специальным ножом вырезают кочерыжку или разрезают кочан на две-четыре части, вырезая из каждой части ее остатки. Затем капусту шинкуют машинкой или ножом полосками по 5 мм.

На 10 кг подготовленной (шинкованной) капусты необходимо 180–200 г поваренной соли, 350 г моркови, 1 кг целых яблок, 350 г клюквы, 500 г яблок, 5 г тмина и лавровый лист. Очищенную морковь ополаскивают и шинкуют мелкими полосками или натирают на крупной терке, можно нарезать ее кружками, чистые яблоки кладут в капусту целыми, половинками или четвертинками, вырезав из них семенные камеры. Клюкву или бруснику перебирают, очищают от листьев, веточек и мусора и промывают, 2–3 раза меняя воду. Тмин и другие пряности отсортировывают от примесей.

Соль применяют первого сорта «Экстра», но не йодированную. На дно 10-литровой тары кладут несколько чистых белых капустных листьев, затем — слой нарезанной капусты, ровно посыпают его небольшим количеством моркови и соли, кладут яблоки или ягоды (пряности лучше заранее смешать с солью). Потом опять кладут слой капусты, пересыпают солью и т. д. Каждый слой капусты уплотняют. Если капусту квасят в эмалированном ведре, стеклянной банке, то ее вместе с морковью и другими компонентами можно смешать отдельно в тазу, а потом выложить в тару с уплотнением. Наполняют посуду почти до верха. Под конец кладут чистые свежие капустные листья. На следующий день капуста оседает, к ней добавляют свежую, а в

случае обильного выделения сока ее прокалывают деревянной или нержавеющей иглой, и в дальнейшем повторяют это несколько раз.

Образующуюся на поверхности капусты пену удаляют. Лучшая температура в начале брожения — 16–20 °С. Через 7-12 дней процесс брожения заканчивается. Ведра и другую тару накрывают кругом **с** грузом и обвязывают полиэтиленовой пленкой. Тару с капустой ставят в прохладное место (подвал, погреб) или в домашний холодильник. Лучшая температура хранения — от 0 до 2 °С. Через два месяца капуста приобретает отличный вкус.

Капуста, квашенная со свеклой

1 кг белокочанной капусты, 2 зубка чеснока, 20 г корня хрена, 20 г зелени петрушки, 100 г свеклы, 1 болгарский перец.

Рассола: 200 мл воды, 5 г сахара, 25 г соли.

Очищенный кочан капусты помыть, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку и поместить капусту в эмалированную посуду. Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Чеснок истолочь, корень хрена и болгарский перец, очищенный от семян, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки измельчить.

Подготовленные таким образом ингредиенты положить в емкость с капустой. Довести до кипения воду, всыпать соль и сахар, размешать и охладить. Приготовленным рассолом залить капусту. Закрыть емкость крышкой с грузом и оставить для брожения при комнатной температуре на 2–3 суток, затем поставить в прохладное место на 1 неделю. Перед употреблением капусту можно нашинковать и добавить растительное масло по вкусу.

Полезные свойства капусты

Капуста — это кладовая витаминов, она обеспечивает витамином С наш организм весной и зимой, особенно сорта цветной, брюссельской и краснокочанной капусты, потому как в них больше витамина С.

Поздние сорта лучше сохраняют витамин С, чем ранние. Но ранние сорта содержат больше данного витамина. В кочане, по сравнению с листьями, содержание витамина гораздо больше. Поэтому его используют в первую очередь. В цветной капусте содержится спирт манит, он имеет сладкий вкус. Для больных сахарным диабетом можно использовать в качестве заменителя сахара.

Капуста повышает устойчивость к стрессам, активизирует обмен веществ, стимулирует выработку красных кровяных телец, способствует росту клеток и омоложению тканей, регулирует жировой обмен и понижает уровень холестерина в крови, укрепляет сердечную мышцу, повышает иммунитет.

Сок свежей капусты, разведенный пополам с водой, применяется для полоскания несколько раз в день при воспалении горла.

При раке желудка и кишечника, малокровии и базедовой болезни капустный сок принимают по 1/2 ст. 2–3 раза в день в теплом виде за 1 ч до еды, часто с медом или с сахаром. Курс лечения — один месяц.

Полезные свойства капусты применяются для лечения подагры. Для этого листья капусты готовят в виде салатов. Сырые листья, приложенные к больным местам, «унимают подагрическую боль и колотье в боку».

При экземе свежий капустный лист привязывают к больным местам. Держат 2–3 дня, пока не полегчает. Потом лист снимают, обмывают больное место и снова привязывают свежий лист. Делают несколько раз. При радикулите листьями капусты обвязывают болезненные участки, сверху покрывают компрессной бумагой (пленкой), подвязывают теплой тканью, платком. При ожоге применяют свежие листья капусты в виде повязок.

Капуста — один из немногих овощей, сохраняющих свои полезные свойства при квашении. Квашеная капуста — источник витаминов группы В: витамин В12, необходимый для ясности мышления, хорошего настроения, снабжения клеток кислородом, образования костно-мышечной ткани; витамин В6, способствующий наилучшему усвоению белка (вот почему квашеную капусту полезно использовать в качестве гарнира к

мясным блюдам). Очень много в ней никотиновой кислоты, придающей блеск волосам и крепость ногтям. Наконец, она богата такими микроэлементами, как калий, железо, магний, цинк.

10 полезных свойств квашеной капусты

— Если кожа рук загрубела, стала шершавой, делайте ванночки из сока квашеной капусты или молочной сыворотки.

— Для укрепления десен периодически жуйте квашеную капусту.

— При жирной пористой коже лица за 10–15 мин до умывания полезно протереть кожу соком квашеной капусты.

— Сок кислой квашеной капусты полезно пить при самых разных недугах: токсикозе во время беременности, желчекаменной болезни, гастрите с пониженной кислотностью, сахарном диабете для понижения содержания сахара в крови, геморрое, импотенции.

— Частое включение в меню салатов из квашеной капусты, лука и чеснока смягчает приступы бронхиальной астмы.

— Квашеная капуста — прекрасное средство для профилактики и лечения заболевания десен.

— К месту ожога можно приложить квашеную капусту или наложить повязку, смоченную в капустном рассоле (менять ее 3–4 раза в день).

— Квашеная капуста содержит те же полезные вещества, что и свежая, и обладает сильным целебным действием. Ее включают в меню для стимуляции пищеварения при пониженной кислотности и двигательной функции желудка и кишечника. Капустный рассол очищает кишечник.

— Квашеная капуста — хорошее средство для нейтрализации в организме токсинов и продуктов брожения. Ее называют санитаром кишечника.

— Регулярное употребление кислой капусты препятствует развитию раковых клеток, избавляет от болей в печени.

Квашеная капуста с пряностями

1 кг капусты, 150 г сельдерея с корешком, по 100 г сушенных укропа, мяты, эстрагона, базилика и чабера, 50 г чеснока, 2 ст. л. соли, 1 стручковый перец.

Отобрать белые крепкие головки (небольшие) без зеленых листьев Кочерыжку срезать, ножом сделать на ней насечку в виде креста (можно разрезать головку пополам или на 4 части, если она крупная). Поместить головки на 5 мин в кипяток, вынуть, охладить. В кастрюлю на лить 2 ст. воды, вскипятить, добавить 1 ст. л. соли, вымытый, с очи щенными корешками, сельдерей, чеснок (очищенный, с разрезанными зубками). Через 2 мин из отвара все удалить, отвар остудить. В чистую кастрюлю на дно положить немного капусты. На капусту — сельдерей, чеснок, перец, сверху — оставшуюся капусту. Подготовить 2 ст. рассола и 2 ст. холодной кипяченой воды, залить в кастрюлю. Насыпать сухой зелени и 1 ст. л. соли. Накрыть деревянным кружком и положить гнет. Поставить в помещение с постоянной прохладной температурой. Когда капуста осядет, прибавить свежей, через 10 дней проверить на соленость (если надо, добавить соли). Капуста постоянно должна находиться в рассоле.

Капуста квашеная пикантная

10 кг капусты, 100 г корней хрена, 500 г моркови, 800 г яблок, 100 г клюквы или брусники.

Очистить капусту от верхних листьев и хорошенько помыть, разрезать кочаны пополам, предварительно вырезав кочерыжки. Мелко нарубить или нашинковать капусту соломкой. Затем посолить и перетереть ее руками, пока нашинкованная капуста не пустит сок. Вымыть и просушить бочку. Выложить ее дно капустными листьями, заложить слой нашинкованной капусты, перемешанной с натертой на терке морковью. После чего добавить корешки хрена. Затем выложить слой разрезанных половинками или четвертинками яблок, клюкву или бруснику. В середине бочки можно выложить также несколько разрезанных пополам некрупных кочанов капусты. Когда кадка заполнится доверху, следует покрыть ее чистой холстиной, сверху положить деревянный круг, придавив его крупным валуном или другим тяжелым предметом. Этот груз в народе называют гнетом. Бочонок с капустой должен простоять в доме 3–4 дня, пока над гнетом выступит рассол. Тогда следует снять крышку, пробить длинной скалкой отверстия в капусте до самого дна, чтобы сок ушел внутрь бочки. Затем вновь накрыть бочку крышкой, заменить тяжелый гнет более легким и выкатить бочонок в прохладное помещение. На селе это обычно прохладные сени, подпол или чулан для продуктов. Две недели спустя капуста просаливается и ее можно употреблять в пищу.

Капуста по-польски (квашеная)

Нашинковать кочан капусты, на терке натереть 2 морковки и 2 луковицы. Всю массу смешать с солью (20–30 г на 1 кг) и небольшим количеством тмина и положить в банку. Придавить так, чтобы выступил сок. Бурная ферментация должна начаться спустя 48 ч, а уже через 5 дней салат из кислой капусты можно подать на обед, приправив зеленью петрушки, натертыми яблоками и небольшим количеством растительного масла.

Капуста по-грузински

На пятилитровую банку потребуется 3–4 небольших кочана капусты, разрезанных на 4 части, 1 стручок жгучего перца, 15 зубков чеснока, 3 свеклы, 4–5 морковок средней величины. Морковь нарезаем вдоль, свеклу — поперек тонкими ломтиками. На дно банки выкладываем половинку жгучего перца, затем слоями: морковь, свеклу, чеснок, капусту и так до верха. На самый верх — вторую половинку перца и горсть соли. Все заливаем холодной водой. 3–4 дня держим банку в тепле, 4 дня — на холоде. Капуста готова.

Капуста по-петровски

2 кг нашинкованной капусты, 2 морковки, натертые на терке, 2 крупные нарезанные луковицы, 2 дольки мелко нарезанного чеснока.

Все перемешать, выложить в банку, влить 1 ст. растительного масла, 100 мл уксуса и горячий рассол (на 1 л холодной воды — 2,5 ст. л. соли, 3–4 ст. сахара — все это вскипятить). Сверху положить гнет и поставить на холод. Через 3 дня капуста готова.

Капуста трехдневная

Капусту нашинковать, перемешать с натертой морковью и плотно выложить в трехлитровую банку. Залить горячим рассолом и оставить в тепле на 2–3 дня для брожения, прикрыв марлей. Затем 2–3 раза проткнуть капусту длинной ложкой или специальной палочкой. Банку плотно закрыть и поставить в прохладное место.

На 1 средний кочан капусты -4—5 средних морковок.

Рассол: на 1 л воды — 2 ст. л. с верхом соли и 1 ст. л. сахара.

Квашение капусты по-итальянски

1 кг белокочанной капусты, 300 г яблок, 0,5 стручка красного перца, 140 г огурцов, 50 г соли, зелень укропа — по вкусу.

Капусту вымыть и нашинковать. Яблоки очистить и натереть на крупной терке. Стручковый перец очистить от семян, вымыть и нарезать тонкими полосками. Огурцы нарезать кружочками.

Все овощи выложить послойно в подготовленную емкость, пересыпая каждый слой солью. Сверху положить зелень укропа, накрыть марлей и положить кружок с грузом. Через 2 недели убрать капусту в прохладное место. В период брожения следует постоянно удалять с поверхности пену и прокалывать овощи деревянной палочкой, чтобы дать выход газам.

Капуста, квашенная по-болгарски

1 кг белокочанной капусты, 800 г яблок, 70 г соли.
Рассол: 1 л воды, 150 г соли.

Капусту очистить от верхних и поврежденных листьев, вымыть, нашинковать, посолить и оставить на 1–2 ч. Яблоки вымыть, очистить и нарезать дольками. Выложить подготовленные капусту и яблоки в банку, уплотнить, чтобы выделился сок.

Приготовить рассол из кипящей воды и соли, охладить и залить им капусту. Далее готовить так же, как описано в предыдущем рецепте.

Квашеная капуста с ягодами и яблоками

1 кг белокочанной капусты, 100 г яблок, 100 г моркови, 30 г соли, клюква, брусника — по вкусу.

Выбрать плотный кочан капусты, помыть, удалить кочерыжку и верхние листья, разрезать кочан на 4 части, оставив несколько целых больших листьев. Нашинковать или нарубить капусту в деревянном корыте или кадке, смешать с натертыми на крупной терке морковью и яблоками.

Поместить часть подготовленной капусты в тщательно вымытую и ошпаренную банку, выстланную капустными листьями. Пересыпать солью, добавить клюкву и бруснику, а затем выложить оставшуюся часть нашинкованной капусты, накрыть сверху капустными листьями и поставить под гнет на сутки. Пену, появившуюся на поверхности, удалить, проткнуть капусту деревянной палочкой, чтобы дать выход образовавшимся между слоями газам.

При комнатной температуре готовую капусту рекомендуется хранить не более 1 недели, по истечении этого срока, ее следует поместить в прохладное место.

Капуста, квашенная с болгарским перцем и морковью

1 кг белокочанной капусты, 300 г моркови, 200 г болгарского перца, 0,5 корня сельдерея, 50 г соли, зелень петрушки, черный перец горошком и лавровый лист — по вкусу.

Подготовленный плотный кочан капусты помыть под проточной водой, удалить поврежденные верхние листья и кочерыжку, нашинковать. Морковь, болгарский перец, сельдерей, нарезанные соломкой, смешать с капустой, добавить измельченную зелень петрушки. Все пересыпать солью и оставить на несколько часов. Когда выделится сок, переложить капусту в банку, хорошо утрамбовать; добавить горошины черного перца и лавровый лист, сверху накрыть капустными листьями. Закрыть крышкой с грузом и оставить для брожения. Через несколько дней банку поместить в прохладное место. Перед употреблением удалить верхний слой.

Армянская квашеная капуста

1 кг белокочанной капусты, 2 зубка чеснока, 100 г моркови, 0,5 болгарского перца, 20 г свеклы, зелень укропа, кинзы и петрушки — по вкусу.

Рассол: 500 мл воды, 1–2 лавровых листа, 1/6 ч. л. корицы, 30 г соли, 6 горошин черного перца.

Выбрать плотный кочан капусты, очистить от верхних поврежденных листьев, помыть под проточной водой, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку.

Морковь, болгарский перец, свеклу очистить нарезать тонкими кружками. Очистить предварительно замоченный в теплой воде чеснок, нашинковать зелень.

Все ингредиенты смешать и выложить в предварительно ошпаренную кипятком, тщательно высушенную и выстланную капустными листьями банку, накрыть капустными листьями и полотняной салфеткой, придавить грузом.

Приготовить рассол: добавить в воду горошины черного перца, лавровый лист, корицу и соль, прокипятить, профильтровать через марлю, сложенную в несколько слоев.

Аккуратно по стенке банки залить капусту охлажденным рассолом. Поставить в прохладное место на 1,5–2 месяца. Перед употреблением верхний слой капусты снять.

Острая квашеная капуста

1 кг белокочанной капусты, 1 зубок чеснока, 200 г моркови, 30 г соли, молотый черный перец — по вкусу.

Крепкий, плотный неповрежденный кочан капусты помыть, очистить, разрезать на 4 части и удалить кочерыжку. Морковь очистить и натереть на крупной терке, пересыпать солью, перцем, добавить толченый чеснок. Полученной массой нафаршировать капусту, помещая ее между листьями. При этом листья нужно приминать руками, чтобы капуста пропиталась солью. Плотно выложить в эмалированную кастрюлю и поставить под гнет, чтобы появился сок.

Если выделившийся сок полностью не покроет капусту, приготовить рассол из 300 мл воды и 20 г соли, прокипятить, охладить и залить им капусту.

Белокочанная капуста, квашенная с яблоками, морковью и ягодами

1 кг белокочанной капусты, 1–2 яблока, 30 г моркови, 10 г брусники, 10 г клюквы, 1–2 лавровых листа, 1/3 ч. л. тмина, 40 г соли, анис — по вкусу, 5 горошин черного перца.

Кочан капусты очистить от покровных и поврежденных листьев, вырезать кочерыжку, капусту нашинковать и пересыпать солью. Оставить несколько листьев целыми.

Морковь, яблоки и кочерыжку натереть на крупной терке, смешать с тмином, перцем и анисом. Выложить слоями капусту и остальные ингредиенты в эмалированную емкость, добавить клюкву, бруснику и лавровый лист.

Сверху положить целые капустные листья, затем марлю и гнет.

Оставить при комнатной температуре, через 2 дня проткнуть капусту в нескольких местах вилкой. Через 10–12 дней (при температуре 18–22 ˚С) процесс брожения закончится, емкость с капустой нужно будет поместить в прохладное место (оптимальная температура хранения 0 ˚С).

Капуста, квашенная с тыквой и рябиной

1 кг белокочанной капусты, 200 г тыквы, 25 г рябины, 10 г семян тмина, 50–60 г соли, молотый красный перец — по вкусу.

Капусту очистить, помыть и нашинковать. Тыкву очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Ягоды рябины опустить на 2–3 мин в кипяток. Тмин, соль и перец смешать. Выложить в банку слоями капусту, тыкву, добавляя рябину и смесь из специй. Дальше готовить так же, как описано в предыдущем рецепте.

Капуста, квашенная кочанами

1 кг белокочанной капусты, 50 г соли, семена укропа — по вкусу.

Отобрать кочаны небольшого размера, очистить их от верхних листьев. Большую часть кочанов разрезать пополам, оставшиеся нашинковать. Оставить несколько листьев капусты целыми.

Выложить половинки кочанов в подготовленную емкость, пересыпать солью. Нашинкованную капусту смешать с солью и положить в емкость с кочанами, заполняя свободное пространство, сверху кочаны также покрыть нашинкованной капустой и зеленью укропа.

Затем капусту накрыть целыми листьями и двойным слоем марли, сверху поставить груз. Температурные условия хранения те же, что и в предыдущем рецепте.

Капуста, квашенная с сахаром

1 кг белокочанной капусты, 100 г моркови.
Рассол: 500 мл воды, 25 г сахара, 40 г соли.

Капусту очистить, промыть, удалить кочерыжку, нашинковать. Морковь натереть на крупной терке.

Приготовить рассол: в слегка охлажденную кипяченую воду добавить соль, размешать до полного ее растворения. Капусту залить готовым рассолом, оставить при комнатной температуре, прикрыв марлей, сложенной в 2–3 слоя.

Через 2 дня следует проткнуть капусту в нескольких местах, чтобы вышли скопившиеся газы. Еще через день рассол надо слить, добавить в него сахар и размешать до полного растворения.

Капусту перемешать, удалить при необходимости пену, залить готовым рассолом и еще в течение суток держать в теплом помещении. После этого емкость с капустой следует поставить в прохладное место.

Капуста «Хрустящая»

На 3-литровую банку: 3 крупные луковицы, 4 зубка чеснока, 2 морковки, 1 кочан капусты, 5 ст. л. меда, 2 ст. л. соли, 70 мл 9 %-го уксуса.

Морковь, лук, чеснок нарезать кружочками, капусту — крупными кусками (чтобы помещались в банку), залить кипятком на 20 мин. Слить воду и добавить в нее мед, соль, довести до кипения. Рассол залить в банку, добавить уксус и закатать. Перевернуть вверх дном и накрыть теплым одеялом.

Ирина Зубова, с. Степановка, Херсонская обл.

Капуста с курагой и черносливом

2,5 кг капусты, по 200 г моркови, чернослива, кураги, 1 ст. л. семян кориандра, 2–3 лавровых листа.

Рассол: 1 л воды, 15 г соли, 100 г сахара (вместо сахара можно взять мед).

Капусту нарезать крупными кусочками, морковь — кружочками, курагу и чернослив промыть. Залить кипятком и выдержать до остывания. Выложить слоями, не утрамбовывая, в банку, залить кипящим рассолом. Закатать и укутать.

Квашеная цветная капуста

На 10 кг цветной капусты — 5,5 л воды, 400 г соли, 400 мл 9 % — го уксуса, 3 стручка горького перца, 2 головки чеснока.

Разобрать капусту на соцветия. Закипятить маринад. Перец нарезать кусочками, чеснок — дольками, добавить несколько лавровых листов и 1 ч. л. душистого перца горошком. Охладить маринад и залить им капусту, разложенную по банкам. Поставить в подвал на 15 дней, добавить рассол и закрыть крышками, а можно и закатать жестяными.

Капуста получается хрустящая, острая.

Капуста по-дунгански

1 средний кочан капусты разрезать пополам, а крупные — на 4 части, сложить в кастрюлю, залить 1 ведром воды, добавить 2–2,5 ст. соли. Капуста киснет 6–7 дней.

Приправа: 8 головок чеснока пропустить через мясорубку, 7-10 горьких перцев, 10 морковок натереть на мелкой терке, все смешать. Вынуть капусту из рассола, обильно натереть с обеих сторон приправой.

Рассол слить в кастрюлю, довести до кипения, положить 3–4 лавровых листа, зелень укропа, петрушки, если мало соли, добавить по вкусу.

Когда рассол остынет, снова залить им капусту, добавить приправу, положить небольшой гнет, чтобы капуста была вся покрыта рассолом. Через 2 дня капуста готова.

Капуста «Синяя»

1 кг нашинкованной краснокочанной капусты перетереть руками с 2 ч. л. соли. Оставить на 2 ч, затем, утрамбовывая, выложить в банку. Предварительно на дно положить по 5 горошин черного и душистого перца, лавровый лист. Банку залить горячим маринадом.

Маринад: на1 л воды -20 г соли, 40 г сахара, 15 мл 9 % — го уксуса для слабокислого маринада и 35 мл для слабоострого.

При приготовлении острого маринада банку с капустой после охлаждения залить растительным маслом слоем толщиной 1–1,5 см и хранить при температуре 10–12 ˚С.

Банки с капустой, залитые слабокислым маринадом, закатать и стерилизовать: 0,5-литровые — 20 мин, литровые — 30 мин. После прогрева банки быстро охладить.

Капуста по-азербайджански

1 кг капусты, 4–5 морковок, 3–5 шт. темной свеклы, 5 лавровых листов, 10 горошин душистого перца, 0,5 ст. л. соли, 350 мл 6 %-го уксуса.

Свеклу, капусту и морковь очистить, нарезать соломкой, перемешать с солью и пряностями, положить в банку и залить уксусом. Стерилизовать 0,5-литровые банки 20 мин, литровые — 40–50 мин. Закатать и хранить в прохладном месте.

Лилия Пономаренко, г. Киев

Фаршированная капуста «Милана-фантазерка»

Рыхлые небольшие кочанчики капусты разрезать на 4 части, обдать крутым кипятком, затем в остывшую капусту между листиками вложить кусочки яблок и моркови, коренья петрушки, и если есть, сливы и груши. Можно в каждую четвертинку вкладывать одинаковые начинки, а можно в каждый листик одной четвертинки — разные.

Нафаршированные кочанчики выложить в кастрюлю и залить раствором: на 1 л воды — 50 г соли, 1 ст. л. свекольного сока или кваса.

Закрыть тканью, положить нетяжелый груз и оставить в комнате на 5–7 дней. Затем вынести на холод.

Маринованная капуста с патиссонами

Капусту и патиссоны нарезать дольками, бланшировать 5 мин, охладить, в холодной воде. Выложить в стерилизованную 3-литровую банку и залить горячим маринадом.

Маринад: 1 л воды, по 1,5 ст. сахара, уксуса, 1 ст. растительного масла, 2 ст. л. соли — все вскипятить и варить овощи в маринаде 5-7мин.

Консервированная краснокочанная (белокочанная) капуста

На 3-литровую банку — 2 ст. л. свеклы, 5 -6зубков чеснока, 2–3 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, 5 горошин черного перца, 1 бутон гвоздики.

Капусту нашинковать, пробланшировать в подсоленном или слегка подкисленном уксусом кипятке 2–3 мин. Вареную свеклу натереть на крупной терке или очень тонко нашинковать. Зубки чеснока очистить. Выложить капусту, добавить все остальные ингредиенты и залить горячим отваром, в котором бланшировалась капуста, добавив 1 ст. л. соли на 1 л заливки.

Банки накрыть крышками и стерилизовать *15* мин с момента закипания жидкости в кастрюле. Вынуть банки, следить, чтобы не открылись крышки, и быстро их закатать, перевернуть вверх дном и оставить до полного охлаждения.

Квашеная капуста в баночках

У вас нет погреба, чтобы хранить в нем квашеную капусту в бочонках, больших баллонах? Тогда можно заготовить ее в малых емкостях и держать в холодильнике. Можно заквасить капусту брокколи, белокочанную, краснокочанную, цветную.

Капусту нашинковать (или разобрать на соцветия), пробланшировать 1 мин в кипятке.

800 г бланшированной капусты, 30 г сахара, 12 г соли, 50 мл уксуса, по 4–5 горошин черного перца и бутонов гвоздики, 2–3 г молотой корицы (на 1 литровую банку).

Заливка: 1 л воды, 20 г сахара, 50 г соли закипятить, в конце варки добавить 200 мл 9 %-го уксуса.

В литровую банку влить 250 г горячей заливки, положить черный перец горошком, гвоздику, корицу, а затем заполнить бланшированной капустой банку до плечиков так, чтобы заливка покрывала капусту.

Банки прогреть при температуре 85 ˚С 15 мин.

Стерилизовать пол-литровые банки — 3–5 мин.

Острая салатная капуста

3 кг капусты, 1 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, 400 г растительного масла, 3–4 ст. уксуса, 0,5 ст. сахара, 1 ст. л. соли.

Капусту нарезать крупными кусками, морковь — кружочками, лук — кольцами, сладкий перец — соломкой. Овощи перемешать, выложить в неокисляющуюся посуду. Масло, соль, сахар, уксус довести до кипения, залить овощи, кипятить 10 мин. Можно добавить красный острый перец. Охладить и разложить по банкам.

«Мозаика»

2 кг капусты, 3 сладких перца (зеленый, красный, желтый, вместо зеленого перца, можно взять 1–2 пучка зелени петрушки).

Капусту нарезать соломкой или квадратиками, посыпать 1 ст. л. соли и слегка перетереть. Положить тяжелый гнет. Через сутки можно подавать капусту на стол.

Мои секреты посола капусты

Количество ингредиентов рассчитано на 10 кг капусты:

1. 350 г моркови, 700–900 г яблок, 350 г клюквы;

2. 500 г моркови, 500 г яблок, 4–5 г тмина;

3. 350 г моркови, 30 г лаврового листа;

4. 300 г моркови, 800 г кислых яблок;

5. 300 г моркови, 200 г брусники или клюквы. Вместо моркови или вместе с ней можно использовать 300–500 г столовой красной свеклы;

6. 1 кг свеклы, 300 г корня хрена (натереть на крупной терке), 100 г семян укропа (измельчить) или 200 г базилика;

7. 2 кг сладкого перца (лучше красного — смотрится красиво);

8. 500 г меда, 1 стручок горького перца, 3 л воды, 150 г соли (перец крупно нарезать, переложить слоями капусты);

9. 1 кг сельдерея (корень и зелень), 200 г моркови, 300 г чеснока, 20 горошин черного перца;

10. 2 кг яблок, 1 кг слив, 1 кг винограда, 2 кг свеклы, 50 г семян кориандра (капусту нарезать крупно, яблоки разрезать на 4 части, из слив удалить косточки, добавить виноград, соль. Все перемешать, уложить в тару, утрамбовать, сверху капусты положить веточки смородины и листья вишни);

11. 2 кг свеклы, 50 г семян кориандра.

Запомните!

На 10 кг капусты идет 200–250 г соли (не йодированной).

Квашеная капуста очень полезна. В 0,5 квашеной капусты содержится 1/3 суточной нормы витамина С для организма, каротин, железо, витамин группы В, соли калия, кальция, натрия, марганца. Чтобы капуста лучше хранилась, следует посыпать ее сверху сухой горчицей и насыпать порошок на ткань, которой будете закрывать посуду.

Лилия Пономаренко, г. Киев

Капуста желтая

3 кг капусты, 3–4 крупные морковки, 3–4 головки чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 1,5 л воды, 1 ст. сахара, 1 ст. растительного масла, 1 ст. уксуса, 3 ст. л. соли, 5 лавровых листов.

Капусту нарезать как арбуз. Морковь очистить и нарезать кольцами.

Маринад: вода, сахар, растительное масло, уксус, соль и лавровый лист.

Уложить овощи слоями в эмалированное ведро, залить маринадом и поставить под гнет. Двое суток держать при температуре 18 °С, затем вынести в более прохладное место.

Квашеная капуста по-польски

10 кг капусты, 25 г семян укропа, 200–250 г соли.

Не затрагивая кочерыжки, нарезать капусту полосками шириной не более 1,5 см. Смешать с солью и укропом, выдержать в течение 1 ч, после чего уложить в емкость и, не трамбуя, уплотнить.

Оставить в теплом месте на 3 суток, затем перенести в прохладное место.

Нина Морозюк, г. Житомир

Маринованная краснокочанная капуста

Нашинковать 1 кг капусты, смешать с 1 ст. л. соли, 80 г сахара, зеленью укропа (или без нее) и оставить на 2–3 ч.

Маринад: на 1 л воды — 400 мл уксуса.

Разлить по банкам по 200 г маринада, разложить капусту, слегка утрамбовывая. Маринад не сливать. Стерилизовать литровые банки 20 мин.

Зимой банку открыть, жидкость слить, нарезать кружочками лук и заправить майонезом.

Капуста «Пикантная»

2 кг 200 г капусты, 400 г моркови, 800 г сладкого перца, 0,5 л растительного масла, 2 ст. л. сахара, 600 г лука, 400 мл 9 %-го уксуса, перец горошком, лавровый лист, соль — по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, добавить морковь, натертую на крупной терке, сладкий перец, нарезанный соломкой. Заправить растительным маслом, добавить сахар, лук, нарезанный полукольцами, уксус, перец горошком, лавровый лист и соль.

Хорошо перемешать и разложить по банкам, закатать и хранить в прохладном месте.

Выход: 4 литровые банки.

Капуста в зеленом перце

Капусту нашинковать, посолить, поперчить и оставить на 30 мин. Сладкий зеленый перец освободить от семян, оставив чашечки целыми, и пробланшировать 3 мин. Капусту хорошо отжать и начинить ею чашечки перца. Выложить в трехлитровую банку острыми кончиками вверх, залить кипящим маринадом и стерилизовать 20 мин. Закатать.

Маринад: 1 л воды, 150 мл 6 %-го уксуса, 2 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. семян укропа.

Капуста краснокочанная, консервированная со сливами

Капусту мелко нарезать, бланшировать 1–2 мин в кипящей воде, отобрать крепкие спелые сливы. На одной из сторон плода сделать небольшой надрез, бланшировать в кипятке 1 мин. Косточку вынуть. Соотношение капусты и слив 5:1. В банку залить маринад (на 1/4 банки положить 5 горошин черного перца, 5 бутонов гвоздики, корицу на кончике ножа), затем выложить капусту и сливы, которые предварительно перемешать.

Стерилизовать 0,5-литровые банки 12 мин, литровые — 15 мин.

Заливка: на 1 л воды — 200 г сахара, 80 г соли. Смесь закипятитъ, затем добавить 200 мл 9 % — го уксуса.

Людмила Цыкало, г. Херсон

Капуста «Суточная»

На 1 л теплой воды (кипяченой) — по 1 ст. л. сахара, меда, 1,5–2 ст. л. соли. Нагреть, но не кипятить, дать немного остыть. Залить этим рассолом нашинкованную капусту (это на 3-литровую банку). Поставить в холодильник, через сутки можно пробовать.

Баклажаны, фаршированные капустой

Взять небольшие баклажаны, обрезать хвостики и разрезать на 2 части вдоль. Ложкой вынуть семена, посолить и оставить на 30 мин. Затем опустить в кипяток и поварить 4–5 мин. Вынуть шумовкой, слить воду и охладить.

Фарш: натереть несколько морковок, нашинковать небольшой кочан капусты, чеснок разобрать на зубки, нарезать мелко зелень петрушки и сельдерея. Все смешать и посолить по вкусу. Слегка перетереть руками и наполнить фаршем баклажаны. Перевязать их веточками сельдерея и выложить в стеклянную банку. Залить прокипяченным уксусом с солью, разбавленной водой (1 часть уксуса, 1 часть воды и по 0,5 ст. соли на 1 л жидкости). Банку закрыть бумагой и поставить в сухое и прохладное место. Перед подачей на стол полить баклажаны растительным маслом.

Капуста с изюмом

1 кочан капусты нашинковать и перетереть с 1 ст. л. соли. Натереть на крупной терке 2 яблока, 2 луковицы, 3–4 морковки, 4–5 зубков чеснока (через чесночницу), 100 г изюма (промыть и ошпарить). Перемешать хорошо и приготовить заливку.

Заливка: в 0,5 л воды добавить 1 ст. сахара, 1 ст. л. соли, 1 ст. растительного масла и довести до кипения. Сняв с огня, влить 0,5 ст. 6 %-го яблочного уксуса. Когда жидкость остынет, залить ею капусту и через 5–6 ч можно кушать.

Также такую капусту можно разложить по банкам, простерилизовать 5 — 10 мин и закатать.

Людмила Братка, с. Лобойковка, Днепропетровская обл.

«Капуста впрок»

На 3–4 л томата — 7 кг нашинкованной капусты. Кипятить 15 мин, добавить соль по вкусу. Разложить по банкам, закатать, перевернуть вверх дном, держать так до тех пор, пока не охладятся.

Консервированные виноградные листья по-львовски — для голубцов (долмы)

Верхние не жесткие листья замочить в холодной воде, промыть, сложить по 15–20 шт., свернуть, обвязать ниткой. Опустить на 3 мин в кипяток, охладить в холодной воде. Плотно разложить по 0,5-литровым банкам, залить кипяченым рассолом (40 г соли на 1 л воды), оставить на 3 дня в банках. Затем через 3 дня, если надо, долить рассолом, но уже взять 70 г соли на 1 л воды, и простерилизовать 20 мин, закатать. Попробуйте, в Западной Украине, Молдавии это праздничное блюдо называется долма, т. е. голубцы (по-украински).

Евгения Георгиевна Залюбовская, г. Кривой Рог

Капуста, квашенная с начинкой

Небольшие, не очень плотные кочанчики разрезать на 4 части, ошпарить кипятком и дать им остыть. Затем положить между листиками капусты начинку: тонкими кружочками нарезанную морковку, ломтики яблок, кусочки корней петрушки, сельдерея. Можно еще положить свежие или консервированные сливы, нарезанные ломтиками. Кочанчики уложить в кастрюлю и залить рассолом: на 1 л воды — 50 г соли, 1 ст. л. свекольного сока или кваса. Накрыть чистой тканью и положить гнет. Через неделю капусту можно подавать на стол.

Маринованная капуста с фасолью

1 большой кочан капусты, 1 крупная морковь, 1 свекла, 2 ст. фасоли, 2 луковицы, 2 ст. л. томатного соуса, 50 г растительного масла, 6 грецких орехов, 2 зубка чеснока, соль, перец.

Маринад: 1 л воды, 0,5 ст. растительного масла, 0,5 ст. уксуса, 2 ст. л. соли, 5 зубков чеснока.

Головку капусты разрезать на 4 части, положить в глубокую посуду. Сверху выложить натертую морковь, свеклу, залить теплым маринадом и оставить на 24 ч.

Отварить фасоль. К обжаренному луку добавить томатный соус, мелконарезанные орехи и соединить все это с фасолью, добавить соль, перец по вкусу. Затем четверть головки разделить на листы, выложить на них приготовленную фасоль и украсить зеленью.

Наталия Мамченко, г. Прилики, Черниговская обл.

5-дневная капуста

Рассол: на 1 л воды — 2 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 8 горошин перца, 4 лавровых листа.

Прокипятить, снять с огня, влить 0,5 ст. яблочного уксуса. Залить капусту и накрыть крышкой. Через 5 дней можно кушать.

Капусту крупно нарезать кубиками, по бокам положить тонкие кусочки чеснока, сверху положить кружочки красной свеклы и залить рассолом.

Сладкая капуста

Посолить капусту из расчета на 10 кг капусты — 100 г соли. Выложить ее в ведро, перемежая через каждые 10 см слоем слив, разрезанных на дольки. Верхний слой капусты должен быть не меньше 15 см. Положить гнет. Когда капуста закиснет и пустит сок, слить рассол. На каждый литр рассола всыпать 170 г сахара, вскипятить рассол, охладить и вновь залить им капусту. Прибавить воды, если рассола будет недостаточно, чтобы залить капусту доверху.

«Бабушкина капуста»

8 кг капусты, по 100 г чеснока, хрена, зелени петрушки, 300 г красной свеклы, 3 красных горьких перца.

Рассол: на 4 л воды — по 200 г соли, сахара.

Вымыть, очистить овощи, удалить из капусты кочерыжки, разрезать капусту на куски по 200 г. Мелко нарезать чеснок, петрушку, натереть хрен и свеклу. Плотно выложить продукты в эмалированное ведро. Рассол вскипятить, дать немного остыть и теплым залить капусту. Сверху накрыть крышкой и положить гнет. Оставить ведро на 2 суток при температуре 18 °С, а затем поставить в холодное место. Спустя 5 дней капуста готова. Подавая на стол, измельчить, полить растительным маслом.

Капуста «Пелюстка»

1,5 л воды, 0,5 ст. соли, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. растительного масла, 1 ст. уксуса.

Закипятить воду, добавить соль, сахар, масло, уксус и снять с огня. По литровым банкам разложить пелюстку и залить этим рассолом. Дать постоять 4 ч, желательно, в прохладном месте. Получается 3 литровые банки. Попробуйте сейчас сделать — и Вы не пожалеете, особенно мне нравится рассол, а к картошечке — вообще, прелесть. Быстро и вкусно!

Федяева Е.Г., г. Прилуки, Черниговская обл.

Заготовка для голубцов

Я уверена, что голубцы любят все, но о том, как трудно подобрать для них зимой кочан капусты, знают только хозяйки. Поэтому я заготавливаю капустные листья в банках. Причем без отходов: с кочана срезаю кочерыжку, как с арбуза, то есть прихватив часть головки капусты. В кипящую воду опускаю головку и один за одним снимаю обмякшие листья. Затем опять опускаю головку капусты в кипяток, немного выжидаю, пока размякнет следующий слой, и опять снимаю листья. Так до конца, пока есть листья, пригодные для голубцов. Листья разрезаю вдоль, удаляю толстые рубцы. Из листа получается 2 листика для голубцов. Затем листья складываю один на один по 4–5 шт., сворачиваю в тугую трубку и раскладываю по стерилизованным банкам. Заполненные банки заливаю кипятком: литровые — на 10–15 мин, 2-литровые — на 15–20 мин, 3-литровые — на 25 мин, накрываю жестяными крышками. Затем поочередно выливаю из банок воду и заливаю листья кипящим томатом. Банки закатываю и закутываю до остывания. Томат для листьев я делаю просто: помидоры пропускаю через мясорубку и кипячу 10 мин, добавив соль по вкусу. Этот томат потом использую как подливку для голубцов. А все остатки от кочана, включая кочерыжки и рубцы, надо мелко посечь и проварить в кипящем томате 15 мин. Томат делается так же, как и для листьев, но можно добавить в него нарезанный болгарский перец. А затем разлить по стерилизованным банкам и закатать. Укутать до остывания. Эту капусту можно использовать и для борща, и для овощного рагу

Краснокочанная капуста «Бордо»

3 средних кочана капусты, 4 головки чеснока, соль, молотые красный и черный перцы — по вкусу.

Капусту нашинковать, выложить в таз, перетереть осторожно с солью, обильно поперчить, добавить зубки чеснока, разрезанные на половинки (не пользоваться чесночницей). Капусту разложить по банкам, на дно которых положить по 1–2 целых листа капусты, и залить маринадом.

Маринад: 0,5 л 6 %-го уксуса, 1,5 л воды, 3 ст. л. сахара, 8-10 бутонов гвоздики (не кипятить).

Банки накрыть марлей и выдержать 3–4 дня при комнатной температуре. Затем закрыть капроновыми крышками и вынести на холод. Получается 2 3-литровые банки и еще один салат из сырых овощей.

«Воспоминание о лете» (без варки и стерилизации)

5 ***кг белокочанной капусты, 1 кг моркови, 1 кг красного сладкого перца, 1 кг лука, нарезанного полукольцами.***

Овощи выложить в таз, добавить 0,5 л растительного масла, 300 мл 9 %-го уксуса, 200 г сахара, 150 г соли. Аккуратно перемешать, разложить плотно по стерилизованным банкам, закрыть капроновыми крышками. Хранить в холодном погребе или холодильнике. Такой салат сохраняет все витамины.

Перец, фаршированный белой и красной капустой

Средние перцы моем, удаляем семена, бланшируем в кипятке 30 сек.

Белокочанную и краснокочанную капусту тоненько нарезаем (но отдельно!) и заправляем солью, сахаром, перцем, зеленью укропа, петрушки, даем постоять, чтобы капуста стала мягкой, и затем фаршируем перцы, укладываем ряд с белокочанным салатом, затем — с краснокочанным. Заливаем маринадом и стерилизуем: литровые банки — 30 мин, 3-литровые банки — 1 ч 20 мин.

Маринад: на 3 л воды — / ст. растительного масла, 1 ст. уксуса, 0,5 ст. сахара и 1 ст. л. с верхом соли.

Бессолевая квашеная капуста

В кастрюлю выложить слоями мелко нарезанную (3–4 см) капусту, лук, нарезанный кольцами, чеснок (немного) и т. д., чередуя слои капусты и лука с чесноком, оставив 10 см до верха. Хорошо утрамбовать, положить целые листья капусты, льняную тряпочку, дощечку и залить холодной водой (не солить!), сверху положить груз. Через 7— 10 суток в теплом месте Ваша лечебная капуста будет готова. Она имеет специфический вкус, но, тем не менее, очень вкусная и самое главное — полезная. Такую капусту желательно есть каждый день.

Татьяна Крайняк, г. Желтые Воды, Днепропетровская обл.

Капуста в банках (хрустящая)

На 1 л кипяченой воды — 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара.

Капусту мелко нарезать, морковь натереть, добавить перец горошком и лавровый лист. Все перемещать, разложить по банкам, залить остывшим маринадом и оставить на 5 дней прокисать. Потом закатать или закрыть крышками.

Салат с капустой

1,5 кг капусты, 2 кг бурых или зеленых помидоров, 1,5 кг сладкого перца, 700 г моркови, 500 г лука, 150 мл уксуса, 100 г сахара, 500 г растительного масла, соль — по вкусу.

Все овощи мелко нарезать. Потушить 40–45 минут, разложить по банкам и закатать.

Выход — 6 литровых банок.

Капуста в маринаде

На дно трехлитровой банки положить укроп, перец горошком, лавровый лист. Капусту нарезать такими кусками, чтобы проходили в горло банки, залить маринадом и стерилизовать 45 минут.

Маринад: на 1л воды -1 ст. л соли, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. уксуса.

Зимой вынуть из банки кусочки капусты, нарезать их помельче, полить растительным маслом, посыпать немного перцем и чесноком.

Вкусно!

Пекинская капуста

Капусту залить соленым раствором (300 г соли на 5 кг капусты) так, чтобы капуста была полностью в растворе. Можно сверху поставить гнет. Через 2–3 дня рассол слить, капусту отжать, срезать кочерыжку, разобрать на листья. Каждый лист разрезать вдоль на 2–3 части. Пересыпать молотым красным перцем и мелко нарезанным чесноком. Капуста будет готова через 1–2 дня. При подаче на стол можно добавить нарезанный соломкой сладкий перец, можно консервированный, немного меда.

Вера Гайдаренко, г. Кривой Рог

Капуста «Хрустящая»

На 3-литровую банку: 3 крупных луковицы, 4 зубка чеснока, 2 морковки, 1 кочан капусты, 5 ст. л. меда, 2 ст. л. соли, 70 мл 9 %-го уксуса.

Морковь, лук, чеснок нарезать кружочками, капусту — крупными кусками (чтоб помещались в банку), залить кипятком на 20 мин. Слить воду и в нее добавить мед, соль, довести до кипения. Рассол залить в банку, добавить уксус и закатать. Перевернуть вверх дном и накрыть теплым одеялом.

Ирина Зубова, с. Степановка, Херсонская обл.

Капуста, квашенная в виде спагетти

1 кг белокочанной капусты, 100 г моркови.
Рассол: 800–900 мл воды, 20 г сахара, 25 г соли.

Снять с очищенного кочана капусты все листья, острым ножом аккуратно срезать выступающие части прожилок. Разложить листья в теплом месте на 5–6 ч. Затем, сворачивая по 2–3 листа в рулон, нарезать их поперек длины кусочками шириной 4 мм. Морковь натереть на крупной терке, смешать с капустой. Приготовить рассол: добавить в воду соль и довести до кипения. Охлажденным до 40–50 °С рассолом залить капусту и оставить при комнатной температуре на 2–3 дня. Проткнуть капусту в нескольких местах деревянной палочкой. Через 12 часов после этого слить рассол, растворить в нем сахар. Капусту перемешать и вновь залить рассолом.

По истечении 24 часов поместить квашеную капусту в прохладное место.

Покровные зеленые капустные листья придают горечь квашеному продукту, поэтому, прежде чем начать заготовку, необходимо очистить кочан.

Капуста, квашенная с луком и яблоками

1 кг белокочанной капусты, 250 г яблок, 250 г лука, 0,5 ст. л. тмина, 15 г соли, молотый перец красный — по вкусу.

Очищенный и вымытый кочан капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку. Капусту нашинковать, яблоки очистить и натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами, все перемешать, пересыпать солью, тмином и перцем, положить под гнет. Оставить в теплом помещении на 10 дней, периодически прокалывая капусту вилкой, после чего поставить в прохладное место на 1 месяц.

По истечении этого срока капуста будет готова к употреблению.

Капуста, квашенная с овощами

1 кг краснокочанной капусты, 500 г лука, 500 г сельдерея (кореньев), 500 г моркови, 500 г болгарского перца, 500 г свеклы, 100 г сахара, 5 г лимонной кислоты, 100 г соли, семена укропа — по вкусу.

Лук нарезать кольцами. Морковь, сельдерей и свеклу нарезать фигурными кусочками, болгарский перец — мелкими кусочками, опустить в кипящую воду на 2–3 мин и тут же остудить в холодной воде.

Капусту вымыть, мелко нарезать, опустить на 2–3 мин в кипящую подсоленную (на 1 л воды — 1 ч. л. соли) воду и быстро охладить в холодной воде. Подготовленные овощи сложить в большую емкость, добавить соль, сахар, лимонную кислоту и семена укропа. Все тщательно перемешать и разложить по подготовленным банкам.

Накрыть овощи марлей, сверху положить кружки с грузами, оставить при комнатной температуре на 10–15 дней, периодически прокалывая овощи деревянной палочкой, чтобы дать выход образовавшимся газам. Когда процесс брожения закончится, закрыть банки капроновыми крышками и убрать в прохладное место.

Капуста, квашенная по — венгерски

1 кг белокочанной капусты, 700 г краснокочанной капусты, 300 г болгарского перца, 500 г зеленых помидоров, 50 г растительного масла, 100 г соли, 10 г молотого черного перца.

Заливка: 1 л воды, 50 г сахара, 150 г соли.

Белокочанную и краснокочанную капусту очистить от верхних и поврежденных листьев, вымыть и нашинковать. Болгарский перец вымыть, очистить от семян, нарезать вместе с зелеными помидорами кусочками.

Подготовленные таким образом продукты перемешать, посолить, поперчить и оставить на 12 ч при комнатной температуре, накрыв кружком с грузом, затем сок слить, овощи переложить в засолочную емкость.

Приготовить рассол, растворив в кипящей воде соль и сахар, залить капусту. Растительное масло прокипятить и аккуратно налить поверх рассола. Емкость плотно закрыть и, после того как остынет, убрать в прохладное место.

Квашеная капуста с солеными огурцами

1 кг белокочанной капусты, 600 г соленых огурцов, 25 г семян укропа.

Заливка: 1 л воды, 40 г сахара, 60 г соли.

Капусту очистить от верхних листьев, помыть и нашинковать. Огурцы хорошего качества натереть на крупной терке. Все выложить в засолочную емкость, добавить семена укропа.

Растворить в кипящей воде соль и сахар и горячим рассолом залить капусту с огурцами. Накрыть марлей, положить сверху кружок с грузом и оставить при комнатной температуре на 10–12 ч, периодически встряхивая емкость и прокалывая капусту деревянной палочкой. После этого емкость накрыть плотной крышкой и убрать в прохладное место.

Капуста белокочанная, квашенная с морковью

10 кг капусты, 300–500 г моркови, 25 г семян тмина или укропа, 200–250 г соли.

Морковь улучшает внешний вид капусты, обогащает ее каротином и сахаром.

Тщательно промытую морковь очистить и нарезать лапшой или натереть на крупной терке. Смешать морковь с нашинкованной капустой, тмином и солью. Квасить в кадке обычным способом. Если образуется много сока, отлить его и хранить в холодильнике, а затем долить в готовую капусту.

Капуста белокаменная, квашенная с тмином

10 кг капусты, 25 г семян тмина или укропа, 200–250 г соли.

Семена тмина содержат 3–7 % сильно пахнущего тминного масла, которое обладает приятным вкусом и запахом и улучшает вкус квашенной в кадке капусты. Кроме того, тминное масло, покрывая поверхность сока тонкой пленкой, препятствует развитию вредных микроорганизмов, в частности, плесеней. Подобными свойствами обладают семена укропа, в которых содержится до 4 % эфирных масел. Семена тмина добавляют в измельченную капусту вместе с солью. В остальном готовят ее по предыдущему рецепту.

Засолка капусты по — орловски

Сначала замочить кадку, пропарить ее листом черной смородины. Кочаны почистить, нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Дно кадки выстлать зелеными листьями капусты, затем в кадку засыпать ведро измельченной капусты, добавить горсть тертой моркови, положить соль и лавровые листья. В кадке все тщательно перемешать, после чего засыпать следующее ведро капусты. Капусту, не трамбуя, залить охлажденной кипяченой водой. Лить по стенке кадки, чтобы не смыть соль. Залитую водой кадку накрыть листьями капусты, а сверху разостлать белое хлопчатобумажное полотно. На следующий день накрыть кадку подогнанным деревянным кругом, на него положить тяжелый булыжник (весом до 10 % массы капусты), слегка его прижать, чтобы появился сок на поверхности круга. На третий день снова надавить на камень. Если верхний слой капусты потемнел, убрать камень. Так капуста стоит при комнатной температуре 8—12 дней, пока не закончится брожение. Слишком быстрое заквашивание (за 6–8 дней) нежелательно: такая капуста потом перекиснет. Как только капуста заквасилась, разложить ее по банкам, закрыть крышками и спустить в погреб. Заполняя банки, нужно смотреть, чтобы в емкости не оставался лишний воздух.

На ведро капусты — 70 г соли, 5 лавровых листов, 600 мл воды.

Капуста в рассоле

На трехлитровую банку берем 2 кг нашинкованной капусты, 300 г моркови, добавляем 2 ст. л. соли, перемешиваем в тазике, выкладываем в трехлитровую банку и заливаем холодной водой до краев банки.

Ставим банку в тазике (чтобы лишний рассол вытекал в него, а не на пол) в теплое место. Четыре дня капуста бродит: протыкаем ее острым ножом и вливаем назад убежавший рассол. Затем, когда брожение прекращается (обычно на пятый день), сливаем рассол, добавляем в него 0,5 ст. сахарного песка, перемешиваем, вливаем обратно в банку и ставим в холодильник. Дня через два капуста готова к потреблению.

Капуста с хреном

Приготовленная по этому рецепту капуста получается остренькой.

На 10 кг капусты — 1 кг свеклы, 300 г корней хрена, 100 г семян укропа, несколько зубков чеснока, 170 г соли.

Капусту мелко шинкуем. Свеклу, хрен, чеснок пропускаем через мясорубку (можно натереть и на терке), добавляем в кашицу семена укропа. Смешиваем капусту с солью и выкладываем слоями в банку, хорошо их уплотняя: слой капусты, слой свеклы, чеснока и хрена. Сверху помещаем гнет и выносим банку на холод. Через 10 дней уже едим капусту.

Капуста с фруктами

Добавки при засолке капусты могут быть разными. Капусту, приготовленную по этому рецепту, очень любят наши дети.

На 10 кг капусты — 2,5 кг яблок, 1,5 кг слив, 1 кг винограда, 250 г соли, 15–20 штук веточек вишни с листьями.

На дно кастрюли выкладываем половину веточек вишни. У яблок вырезаем сердцевину и разрезаем их на 6 частей, у слив удаляем косточку и делим их пополам, у винограда отделяем ягоды от кисти. Капусту нарезаем толстыми кусочками. Все перемешиваем и укладываем на веточки вишни. Уплотняем, выкладываем сверху оставшиеся веточки вишни, помещаем гнет и выносим капусту на холод. Через 10 дней капуста готова.

Капуста с чесноком и хреном

Очищенный корень хрена нарезать соломкой, зубки чеснока разрезать на две-три части. Капусту нашинковать, смешать с тертой морковью и солью, помять до образования сока. Солить в ведре или в кастрюле слоями, перекладывая каждый хреном и чесноком. Как обычно, кладем груз и в течение трех дней даем капусте закваситься, периодически снимая груз и выпуская газ, образовавшийся при брожении.

Чеснок и хрен являются не только хорошими консервантами (капуста долго сохраняет свежесть и все вкусовые качества), но и придают ей особый аромат, остроту и аппетитность. Такая капустка хороша для закуски! На ведро капусты уходит обычно 2–3 головки чеснока, 150–200 г хрена, но каждая хозяйка может заменить пропорции по своему вкусу.

Капуста по-корейски

Это рецепт для любителей более острой капусты. Нашинковать вилок, добавить к нему шесть морковок, натертых на крупной терке, и одну средних размеров свеклу, 2 головки чеснока, очищенных и мелко нарезанных, 1/2 ч. л. молотого красного перца, все перемешать и плотно выложить в трехлитровую банку. ***Приготовить заливку: на 1,5 л воды 2 ст. л. соли с верхом, 0,5 ст. сахара, 6 горошин черного перца, 2–3 бутона гвоздики. После закипания воды добавить 11 ст. л. растительно масла, в конце кипения влить 2 ст. л. 9 % столового уксуса.***

Залить капусту, закрыть банку марлей и оставить до утра. А утром — приятного аппетита!

Р. Овсянникова, г. Чернигов

Капуста со ржаным хлебом

Нашинковывают капусту, морковь, свеклу, добавляют лавровый лист, соль, семена укропа или тмина и перемешивают. Тару на четвертую часть заполняют ржаным хлебом, сверху кладут нашинкованные овощи со специями. Закваска готова уже через три дня. За время квашения капусту следует несколько раз проколоть деревянной палочкой. Хранить закваску нужно в прохладном месте.

Капуста быстрого приготовления

На 1 кг капусты — 40 г моркови, 25 г соли и 50 г сахара.

Белокочанную капусту очищают, удаляют кочерыжку и нарезают соломкой. Затем раскладывают ее по банкам или в любую другую неокисляющуюся посуду, пересыпая морковью, нарезанной соломкой, и солью. Заливают холодной кипяченой водой на 5–6 см выше уровня капусты, накрывают тканью и оставляют при комнатной температуре на три дня. В течении этого времени нужно не менее 6 раз проткнуть капусту деревянной палочкой. Через три дня слить небольшое количество сока, растворить в нем сахар и снова залить капусту. Тару убрать в холод. Через два дня капуста готова.

Капуста быстрой засолки

В трехлитровую банку плотно выкладывают нашинкованную капусту, смешанную с морковью и солью (200–250 г на 10 кг белокочанной). Заливают холодной, но прокипяченной водой и оставляют на три дня при комнатной температуре. В течении этого времени нужно 5–7 раз проткнуть капусту деревянной палочкой. Через три дня рассол сливают, растворяют в нем 1 ст. сахара, снова заливают капусту и убирают в холодильник. Назавтра можно есть.

Капуста, заквашенная в рассоле

Нашинковывают морковь и капусту. Добавляют семена укропа или тмина. Затем готовят рассол: 0,5 кг соли на полведра воды. Капусту опускают в раствор порциями на 2–3 мин. Вынимая, не отжимая раскладывают по банкам. Дают постоять двое суток, протыкая капусту деревянной палочкой. По истечении времени закрывают крышками и хранят в холоде.

Салатик зимний

На 1,5 кг капусты потребуется 0,5 кг сладкого перца, 0,5 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, по 50 г зелени петрушки и сельдерея, 50 г корня петрушки.

Пол-литровые стеклянные банки стерилизуют. На дно наливают 2 ст. л. ложки прокаленного растительного масла. Затем слоями плотно выкладывают нарезанные овощи, добавляют 0,5 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. 6 %-го столового уксуса и по 2 зерна черного и душистого перца.

Банки накрывают крышками, дают постоять 1 ч, после чего 1 ч стерилизуют. При этом нужно не допустить потери масла, несколько раз прижимая ложкой содержимое банки, чтобы выпустить воздух. После стерилизации банки закатывают, переворачивают вверх дном, остужают и убирают на хранение в прохладное место.

Капуста салатная

На 10 кг капусты — 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 0,5 л растительного масла, 0,5 ст. уксуса (но можно и без него), соль — по вкусу.

Овощи нашинковывают, тщательно перемешивают, плотно раскладывают по банкам и хранят в холодильнике.

Салат с морковью

10 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 0,5 л столового уксуса, 0,5 л растительного масла.

Шинкуют капусту, морковку и лук. Добавляют уксус, но можно его и не добавлять. Затем вливают масло, кладут соль по вкусу и перемешивают. Плотно разкладывают по банкам и ставят на хранение в прохладное место.

Цветной деликатес

3 средние головки цветной капусты разбирают на соцветия и варят 4 мин.

Заливка: 1,5 кг томатов, 200 г сладкого перца, 200 г растительного масла, 2 ст. ложки соли, 100 г сахара, 0,5 ст. л. 9 %-го столового уксуса, 1 головка чеснока и 200 г зелени петрушки.

Помидоры, сладкий перец и чеснок нарезают. Заливку доводят до кипения. Вываливают туда вареную капусту, добавляют уксус, перемешивают и раскладывают по стерилизованным банкам.

Краснокочанная капуста со свеклой и лимоном

На 5 кг краснокочанной капусты — 100 г соли, 2 стручка острого перца, 200 г свеклы, половинку лимона, 50 г меда, 1,5 ст. воды.

Кочан очищают от верхних листьев и нарезают на несколько частей. Лимон натирают на крупной терке, удалив семена, и смешивают с капустой. Все выкладывают в тару, пересыпая зеленью петрушки и небольшими кусочками свеклы.

В горячей воде растворяют мед, соль, добавляют стручки острого перца и заливают капусту. Охлаждают, закрывают крышкой и ставят в прохладное место. Через неделю капуста готова.